

01C_學校膳食安排指引

為配合全日制膳食及各學生安全及不影響其學習時間起見，校方作出以下午膳安排：

A. 行政上的安排

- (1) 成立膳食小組，負責督導、統籌及改善膳食的安排；
- (2) 竭力為學生提供一個舒適清潔的用膳環境；
- (3) 給予學生充裕的午膳時間；
- (4) 教導學生用膳前洗淨雙手及用膳後清理地方；
- (5) 鼓勵家長與學校合作，為子女準備飯盒，幫助他們養成健康的飲食習慣；
- (6) 鼓勵教師及學生吸收更多有關食物衛生、營養、均衡飲食和個人健康的知識；
- (7) 在午膳時間進行巡視，以確保膳食安排恰當得宜。

B. 午膳供應

(i) 食物供應商的選擇

- (1) 本校選擇之飯盒和熟食會向持有食物製造廠牌照並獲得批准製造/配製飯盒的供應商訂購。學校會要求這些食物製造廠的持牌人出示文件，以證明他們的處所是持有牌照作特定的用途。當選擇適當的飯盒供應商時，學校也會注意供應商裝載和運送食物的方法。
- (2) 食物供應商由教師代表及家長代表選出。

(ii) 食物成份

選擇午膳的指引：

- (1) 避免選用生的食物或煮熟後仍需涉及多重人手處理的食品。
- (2) 食物要能滿足學生的營養及熱量需要。
- (3) 會選用瘦肉和去皮的家禽，並常配以有葉蔬菜及水果。
- (4) 選擇以烤、蒸、煮沸、焗或少油快炒方法烹調的食物，盡量減低食物的脂肪含量。
- (5) 不會選用肥膩或經高度加工處理的食物。
- (6) 會確保所有食物成份都經煮熟。

(iii) 飯盒或食具的物料

- (1) 為配合香港的減少廢物運動，校方積極勸諭食物供應商使用可再用的食具，以減少大量被棄置到堆填區的飯盒。
- (2) 校方會確保所有再用的食具在再使用前經徹底清潔和消毒。
- (3) 若情況只容許使用用完即棄飯盒，學校會要求食物供應商使用安全及適合包裝食物而又可降解的物料(如紙或非發泡膠)製成的盛器。

C. 託辦午膳的學生

1. 上午 12 時 50 分由午膳供應商供應午膳。
2. 每月中旬每位學生將收到午膳訂購表，訂購與否家長可自由決定。
3. 憑繳費單往全港任何一間便利店繳交現金(7- Eleven、OK)，並向店員取回整張繳費單及便利店收據，然後在背面寫上學校名稱、姓名、班別、學號。另外，亦可在以繳費靈(只需致電“18033”，根據電話錄音指示輸入繳費靈密碼→公司商戶編號“9520”→輸入“個人編號”→應繳款項→聆聽及記錄 6 位付款確認號碼於繳費單上。)
4. 家長必須於告假當日 8 : 30 a.m.前通知學校，有關退款會於隔月的餐單中退回，七月份會發還現金給有關學生。
5. 如學生對豆類、花生類、肉類等食物敏感，家長在選餐時須特別注意。
6. 學生不可將剩餘之食物帶回家中，以免食物變壞而影響健康。
7. 用後之餐具應帶回家徹底清洗。

D. 由家長送膳前來的學生

家長應在 12:20pm-12:35pm 將午餐送達家教會室前，學校將派員於該處收集，所有午餐必須放置於食物袋或膠袋內，袋面清楚註明學生姓名及班別，以便學校員工分發給有關學生。家長無需於午膳後取回午餐飯壺或餐盒，可讓學生於放學時自攜回家。

E. 自備午膳或乾糧的學生

1. 需使用保溫飯壺或餐盒盛載午餐，本校不會為學生翻熱食物。學生應使用塑膠飯壺或餐盒及餐具，切勿攜帶玻璃器皿、玻璃內膽之飯壺或鐵製之餐具回校，以免打破玻璃器皿或不慎以餐具弄破飯壺之玻璃內膽而發生危險。請為學生預備合適之午餐，避免攜帶流質食物回校，以免因打翻造成意外。
2. 自行預備午膳予學童的家長，請參考「小學生午膳營養指引」；午膳應提供最少一份蔬菜(即半碗煮熟的蔬菜)和不含「強烈不鼓勵」的食品(例如:油炸食物【如麥當奴快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物)。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 3:2:1 (即最多是飯/粉/麵，其次是蔬菜，最少是肉類)。本校教職員會經常留意學生午膳餐盒，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

F. 全校學生必須在校內進行午膳。

*本校會將此指引交付午膳供應商作存檔之用。

H. 參考資料

- (1) 衛生署中央健康教育組 健康地帶 運動與營養 印刷教材 有營有款健康午膳餐盒 http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2195&HTMLorText=0
- (2) 學校午膳營養指引(2010年修定版)
- (3) 選擇學校午膳供應商手冊(2012年12月版)
- (4) 衛生署「健康飲食在校園」運動
<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>